

## Témoignage

# « J'étais à mille lieues de la mère que je voulais être... »

Une femme témoigne de son parcours de mère, comment elle s'est sentie complètement démunie à l'arrivée de son premier enfant, comment elle a pu reprendre pied et transformer sa manière d'être en relation avec ses enfants, d'abord avec une aide en séances individuelles, puis en suivant une formation qui proposait un travail sur soi, sur les émotions, et sur la communication...

« Mon fils aîné a 10 ans. Je me suis sentie très suivie pendant la grossesse et l'accouchement, mais après sa naissance, le cauchemard a commencé. Je ne savais pas comment ça marchait un enfant. Quand il pleurait, je paniquais, je me sentais impuissante, et j'en voulais à la terre entière. Je finissais des fois par le laisser seul au milieu de la pièce à hurler, je parlais à côté car je n'en pouvais plus, et au bout de trois quarts d'heure, je me disais : il y a forcément quelque chose que tu n'as pas essayé... Je revenais et là j'étais capable de le bercer jusqu'à 4h du matin. Et je m'en voulais, je me disais : je ne comprends pas cet enfant, je suis une mauvaise mère. Mon époux se sentait impuissant lui aussi. J'essayais de poser des questions, d'en parler discrètement aux gens. Je n'avais pas de mère à qui demander de l'aide. J'en avais parlé à ma belle mère, mais pour elle, on ne se posait pas de questions, les enfants ça s'élevaient tout seuls. J'avais l'impression d'être seule au monde et potentiellement dangereuse pour mon enfant.

Quand il a grandi, j'ai eu tout de suite des difficultés face à la non obéissance. N'ayant jamais contesté quoi que ce soit vis à vis de ma mère, je n'ai jamais compris pourquoi mon fils pouvait me dire non. Je me souviens d'une des premières situations difficiles, il avait 11 mois, ça s'est passé en quelques secondes,

il a mis la main sur le radiateur, pour moi il y avait danger. J'ai dit « non » une première fois, il a remis la main, j'ai dit « non » une deuxième fois et là je lui ai donné une tape sur la main.

Quand j'étais dépassée, je devenais très agressive verbalement. Quand il rentrait du jardin et qu'il s'était sali, j'étais persuadée que pour être sale comme ça, il avait mis de l'acharnement à le faire exprès. Les situations les plus explosives c'était souvent le soir, quand je n'arrivais pas à tout gérer en même temps. C'était toujours quand j'avais voulu aider quelqu'un, garder d'autres enfants, et que j'étais en retard dans mon propre travail, là-dessus quelqu'un qui téléphonait, et mon fils qui ne voulait pas s'asseoir. C'était lui qui finissait par prendre une fessée. Et après, on pleurait chacun dans sa chambre. J'étais à des milliers de km de la mère que je voulais être.

**« Quand on n'en peut plus, qu'on imagine mettre un oreiller sur la tête de son enfant, ce n'est pas qu'on lui veut du mal, c'est juste qu'on veut qu'il s'arrête de pleurer... »**

Plusieurs fois, j'avais tenté d'en parler. J'ai appelé la sage femme, la pédiatre,

la responsable de la PMI, elle s'est même déplacée une fois chez moi. A chaque fois, j'avais des conseils, ou bien j'avais l'impression qu'on me regardait bizarrement. Je n'osais plus demander, j'avais peur de voir la DASS débarquer. Quand on n'en peut plus, qu'on imagine mettre un oreiller sur la tête de son enfant, ce n'est pas qu'on lui veut du mal, c'est juste qu'on veut qu'il s'arrête de pleurer, parce qu'on n'a pas trouvé pourquoi il pleurait, parce qu'on n'en peut plus de se sentir mal, qu'on voudrait que la souffrance s'arrête. Dans ces cas-là, on a besoin d'aide et de relais, pas de mesures judiciaires.

Ca a été comme ça jusqu'à ses 18 mois. J'étais complètement déprimée. J'étais passée de 56 à 43 kg. Le médecin m'avait donné un traitement lourd pour la dépression. Un jour il y a eu une goutte d'eau qui a fait déborder le vase, là je me suis dit : où je vais consulter, où j'y passe, où je mets mon fils en danger. Je voulais absolument un lien avec mon enfant. Je suis allée chez la pédiatre. Je lui ai dit : « y'a pas quelqu'un que je peux consulter, car s'il continue à grimper partout comme ça, je ne vais pas m'en sortir, je lui tombe dessus à bras raccourcis. » J'appréhendais d'aller en thérapie. J'avais peur que ça lève le voile sur des trucs horribles qui allaient m'échapper et qui allaient réduire en miette ce qui existait. La peur que ça brise mon couple, que je réali-

se que j'avais choisi mon mari parce que ça correspondait à une image que j'avais de moi, et que si je refaisais la mise au point, ça ne cadre plus.

J'ai consulté Odile Jacob. Ca m'a rassurée quand elle m'a dit : « mais c'est fatigant d'élever un enfant »... ça a été une parole réparatrice. Son regard de professionnelle sur mon fils, -elle me disait qu'il allait bien-, ça aussi ça m'a rassurée. Et aussi, d'entendre que j'appartenais à une génération qui avait mis à bas les modèles d'avant et que c'était normal d'être perdue. On savait ce qu'on ne voulait pas reproduire, mais on n'avait pas d'autre modèle. J'ai lu son livre « Peut on encore élever ses enfants ? » J'ai commencé à lire d'autres livres. Je l'ai vu pendant une demi-année, puis je savais que je pouvais l'appeler en cas de grosse difficulté et j'ai navigué toute seule entre les livres et ce que j'avais appris sur moi. A cette époque, j'ai lu aussi Marcel Rufo, Claude Halmos, Jacques Salomé...

**« le fait de partager, d'entendre aussi les difficultés des autres, je me suis sentie moins bizarre, moins seule, moins dénonçable. »**

Quand mon 2ème est arrivé, j'étais plus à l'écoute, et surtout je me posais moins de questions. Puis, j'ai suivi un stage qui proposait tout un travail sur soi, sur les émotions, et un apprentissage de la Communication NonViolente. Ca m'a apporté énormément : le fait de partager, d'entendre aussi les difficultés des autres, je me suis sentie moins bizarre, moins seule, moins dénonçable. Le fait aussi d'avoir eu des éclairages concrets sur les émotions, les sentiments, les besoins, avec des choses à mettre en pratique au quotidien. Jusque là c'est comme si j'avais été dans la théorie avec les livres, et là, c'était la mise en pratique. C'est aussi pendant le stage que j'ai découvert le livre de Isabelle Filliozat « Au coeur des émotions de l'enfant », et ça a été une révélation : comprendre qu'un enfant qui fait une colère a un besoin non satisfait, que les caprices ça n'exis-



*« Quand il rentrait du jardin et qu'il s'était sali, j'étais persuadée que pour être sale comme ça, il avait mis de l'acharnement à le faire exprès » (Photo Diagentur/Sunset).*

te pas, que « les caprices sont des inventions d'adultes qui ne comprennent pas ce qui se passe ». J'ai mis du temps à le lire, car ça me faisait mal : mal, par rapport à ce que j'avais pu faire avant. C'est un deuil que je ne suis pas parvenue à faire encore de ne pas avoir eu ça sous la main quand j'étais en souffrance avec mon enfant.

Après le stage, je ne vivais quasiment plus de situations conflictuelles qui me dépassent. Je m'autorisais aussi à dire quand je n'étais pas disponible, avant je ne savais pas, j'étais corvéable à merci. Avant, j'avais besoin de tranquillité et je n'arrivais pas à la prendre. J'en voulais aux autres de ne pas y penser spontanément. Maintenant je sais mieux reconnaître mes limites, les respecter, et du coup, j'ai une qualité d'attention que je n'avais jamais eue. Les grandes nouveautés pour moi, c'est que je me sens une bonne mère et que la colère ce n'est pas dangeureux. Maintenant je me sens bien quand je pose la limite même s'ils râlent. Je sais maintenant que conflit ne veut pas dire forcément haine. Avant, si mon fils me disait non, ça voulait

dire qu'il ne m'aimait pas, et quand moi je criais, ça voulait dire que je ne l'aimais pas. Je vois bien comment c'est lié à mon histoire personnelle où moi j'étais très obéissante. Je suis aussi plus à l'aise avec les conflits entre mes deux enfants. Le grand continue à être jaloux de son petit frère, mais il le dit, et je l'écoute. Il se sent écouté, et moi je me sens fière. Du coup, il n'y a pas besoin de trouver la solution, la seule solution, c'est l'écoute, la vraie. Et ce qui m'enthousiasme, c'est que ce n'est pas fini. Moi qui appréhendais l'arrivée de l'adolescence, je me sens maintenant prête, et pleine de pistes dans les poches.

En résumé, j'ai envie de dire : vivement des structures qui soient couplées avec les PMI, avec des professionnels formés à tout ça, - l'écoute, les émotions, la communication non-violente-, pour que ce soit accessible aussi aux gens qui ne lisent pas, qui n'ont pas un réseau pour les mettre au courant, et alors on fera de la prévention de la maltraitance. »

Propos recueillis  
par Catherine Schmider